**Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Czerwony**

**Adres** - ul. Strzelców 5a w Krakowie

(Szkoła Podstawowa nr 2 im. Św. Wojciecha)

**Kontakt** - **Koordynatorka Magda– tel. 571 360 181**

**Dyżury pod telefonem w dni robocze od 12.00 - 17.00**

**Koordynatorka pełni dyżury w siedzibie CAS w każdą środę 11.00 - 13.00**

**E-mail:** caspradnik@gmail.com

**CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:**

| | |
|---|---|
| poniedziałek | 12.00 - 16.00 |
| wtorek | 13.00 - 17.00 |
| środa | 11.00 - 15.00 |
| czwartek | 12.00 - 16.00 |
| piątek | 13.00 - 17.00 |

**OBOWIĄZUJE OD 01.11.2026**

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH - Listopad 2026**

| Dzień | Godzina | Rodzaj zajęć | Uwagi |
|---|---|---|---|
| **Poniedziałek** | | | |
| 2 | 15.30-16.30 | Gimnastyka | CAS Sala gimnastyczna SP nr.2 (p.Ania) |
| 9 | 15.30-16.30 | Taniec | CAS Sala gimnastyczna SP nr.2 (p.Ania) |
| 16,30 | 15.30-16.30 | Gimnastyka | CAS Sala gimnastyczna SP nr.2 (p.Ania) |

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

| | | | |
|---|---|---|---|
| 16,30 | 16.30-17.30 | Taniec | CAS Sala gimnastyczna SP nr.2 (p.Ania) |
| **Wtorek** | | | |
| 3 | 13.00-15.00 | Florystyka | CAS |
| 10 | 15.00-18.00 | Wokalne | CAS |
| 17 | 15.00-17.00 | Historia Sztuki | CAS |
| 24 | 15.00-17.00 | Plastyka | CAS |
| **Środa** | | | |
| 4,25 | 13.00-16.00 | Arteterapia | CAS |
| 18 | 13.00-16.00 | Florystyka | CAS |
| **Czwartek** | | | |
| 12,26 | 15.30-16.30 | Gimnastyka | Sala gimnastyczna SP nr.2 (p.Kamila) |
| 19 | 12.00-14.00 | Nowe technologie-Glovo | CAS |
| 26 | 16.30-18.30 | Nowe technologie i cyberbezpieczeństwo | CAS |
| **Piątek** | | | |
| 6,20 | 13.00-15.00 | Gry Stolikowe | CAS |

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6,20 | 15.00-17.00 | Zdrowe Odżywianie - Zdrowe Gotowanie | CAS |
| 13,27 | 13.00-15.00 | Trening Pamięci | CAS |
| 13,27 | 15.00-17.00 | Turystyka i podróże. Palcem po mapie – podróże małe i duże | CAS |

**ZAJĘCIA DODATKOWE – 01/11-30/11-Listopad 2026**

| dzień tygodnia | data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|---|---|---|---|---|
| **poniedziałek środa czwartek** | 1/11-30/11 | 12.00-16.00 | KAWIARENKA SENIORA - Spotkania-integracyjne CAS Rekrutacja uczestników do CAS | Zapisy na dyżury w CAS **WOLONTARIAT** |
| **środa** | 1/11-30/11 | 11.00-15.00 | KAWIARENKA SENIORA - Rekrutacja uczestników do CAS | Zapisy na dyżury w CAS **WOLONTARIAT** |
| **wtorek piątek** | 1/11-30/11 | 13.00-17.00 | KAWIARENKA SENIORA - Rekrutacja uczestników do CAS | Zapisy na dyżury w CAS **WOLONTARIAT** |
| **poniedziałek** | 02/11 | 13.00-14.00 | Zdrofit-Gimnastyka | Wolontariat-Brak miejsc |
| **czwartek** | 5/11 | 12.00-14.00 | Rękodzieło (p.Małgosia) | Wolontariat |
| **poniedziałek** | 09/11 | 13.00-14.00 | Zdrofit-Gimnastyka | Wolontariat-Brak miejsc |
| **poniedziałek** | 16/11 | 13.00-14.00 | Zdrofit-Gimnastyka | Wolontariat-Brak miejsc |
| **piątek** | 20/11 | 14.00-15.00 | Taniec (p.Ania) | Wolontariat |
| **poniedziałek** | 23/11 | 14.30-16.30 | Międzypokoleniowe spotkanie z młodzieżą szkolną | Wolontariat |
| **poniedziałek** | 23/11 | 13.00-14.00 | Zdrofit-Gimnastyka | Wolontariat-Brak miejsc |
| **środa** | 25/11 | 12.00-13.00 | Stolik Informacyjny | CAS |
| **czwartek** | 26/11 | 12.00-14.00 | Rękodzieło (p.Małgosia)- prezenty dla Hospicjum św. Łazarza | Wolontariat |

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA
CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW
PASIOS

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **poniedziałek** | 30/11 | 13.00-14.00 | Zdrofit-Gimnastyka | Wolontariat-Brak miejsc |

Na wszystkie zajęcia stałe i dodatkowe obowiązują zapisy

—----------

Kraków
PROJEKT JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

CENTRUM @KTYWNOŚCI SENIORÓW

PASIOS